

# Veganer Kochabend (15.11.2016) – Burgerbude



## Bun

Die Buns (altdeutsch: Brötchen) haben wir für euch vom regionalen Biobäcker besorgt. Die Brötchen werden am besten im Backofen für 5 Minuten bei 200°C kurz vor dem Burgerstapeln aufgewärmt. Dazu die Brötchen zuvor mit Wasser bestreichen.

## Soßen

- **Senf:** Kann man auch selber machen (heute aber nicht :))
- **Sambal Oelek:** Siehe Senf!
- **Ketchup:** Wir machen etwas „Ketchup“ selber. Dazu Zwiebeln klein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Kleingeschnittene Tomaten hinzugeben und flüssig kochen: Das ganze mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.
- **Mayonaise:** Hier wird's knifflig. In ein hohes Gefäß 100ml Sojamilch (Zimmertemperatur) und 2 EL Senf geben. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe durchstarten und langsam immer mehr Rapsöl hinzugeben bis die Masse sich zu Mayonaise verfestigt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- **Humus:** Kichererbsen aus dem Glas pürieren und mit mit Olivenöl, Paprikagewürz, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und cremig rühren (dazu kann auch etwas Wasser hinzugefügt werden).
- **Erdnussoße:** Wir starten wie beim Ketchup mit angeschwitzten Zwiebeln und hinzugefügten Tomaten. Dazu geben wir Erdnussmus und Sojamilch bis alles eine soßenähnliche Konsistenz erhält. Abgeschmeckt wird mit Salz und Kreuzkümmel.

## Auflagen

Unseren heutigen Auflagen für euch sollten in burgergerechte Stückchen, Scheiben, Würfel etc. geschnitten werden. Manchmal sind sie sogar auch schon fertig. Wir bieten an: **Saure Gurken, Röstzwiebeln, Zwiebeln, Tomaten, Möhren, Kopf- und Feldsalat und Paprika.**

## Bratlinge

- **Tempeh:** Naturtempeh am besten vor dem Anbraten für etwa 12 Stunden marinieren. Beispielsweise in einer Marinade aus Sojasoße, Tomatenmark, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran.
- **Räuchertofu:** An eigener Tofuherstellung kann man sich ruhig mal probieren. Heute wird der fertige Tofu einfach nur angebraten. Wenn gewünscht, kann man den Tofu auch mit Sojasoße ablöschen.
- **Falafel:** Kichererbsen aus dem Glas pürieren und mit mit Paprikagewürz, Kreuzkümmel, Koriander, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Masse zu Burgerbratlingen formen und in reichlich Olivenöl anbraten.
- **Bulgurbratlinge:** Bulgur vorbereiten, indem man auf eine Tasse Bulgur zwei Tassen Wasser gibt und die Mischung für zehn Minuten gekocht wird. Masse kurz abkühlen lassen und anschließend mit Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Kichererbsenmehl dazu verwenden, dass eine gut formbare Masse entsteht. Diese zu Burgerbratlingen formen und in reichlich Rapsöl anbraten.

## Pommes

Kartoffeln wenn gewünscht schälen und in Streifen schneiden und auf einem Küchentuch kurz abtrocknen. Bratöl in einen hohen Topf geben (nicht mehr als 1/3 mit Öl auffüllen) und erwärmen (nicht überhitzen) auf ca. 160°C – 180°C. Pommes für etwa 5 Minuten frittieren, und auf Küchenpapier etwas abkühlen lassen. Öl um etwa 20°C weiter erwärmen und die Pommes ein zweites Mal bis zur gewünschten Bräunung frittieren.